

基礎から学ぶ山登り 講座Ⅰを開催しました！

ここ数年来、コロナ禍でのウォーキングブームや荒神山の林道および自然の家のウォークラリーコースを多くの方が歩いておられる現状を鑑みて大人の方を対象にして荒神山を使って、山登りの楽しさを知っていただきたいと実施しました。季節の変わり目ということもあり寒暖差の激しい気候が続き当日はどうなるか心配していました。3月2日（土）当日は時折晴れ間がみられたものの小雪が舞ったり一瞬激しく降りつきたりとめまぐるしく変化する天気となり肌寒さを感じましたが予定通りの活動ができるのではとスタートしました。

受け付け終了後、午前9時30分に自然の家学習室にて開会行事を行った後、参加者がおのおの自己紹介をして、お互いを簡単に知り合ってからアイスブレイク。中・高山に登ったことのある経験者もおられました。大半の方は初心者でした。日頃から健康に心掛けられ、山登りにも興味を持たれていることが伺えました。続いて講師の北村仁司氏（滋賀県山岳連盟）から、安全に山を歩くための心構えや個人にあった疲れにくい歩き方、登山計画書の作成の仕方、地形図の読み方を学びました。

続いて、現在の登山情勢として、山登りには必ず持って行きたい道具類や備品、また山に登る前に準備しておきたい用具の紹介がありました。身に着けるウェア、靴やザック、あれば便利な携帯用具、行動食と非常食など役立つ便利グッズを、直接目で見て、手に触れ、これから山登りに行く気分を味わっていただきました。何事も道具を揃えることから始める方がおられます。より一層、山登りが身近に感じていただけたのではないのでしょうか。なお、登山用具を一式装備すれば、災害時の防災グッズにも早変わりできる優れものもあるようです。今年も昨年と同様に、滋賀県内の有名な山々、湖北（伊吹山、小谷山、横山、霊仙など）湖南・湖西（比良比叡、赤坂山など）湖東（鏡山、綿向山、雪野山など）、また、県外として長野アルプス連山、山梨八ヶ岳連峰、富士山などの資料を準備しブースと

して設置したところ、みなさん食い入るようにながめられておられ、関心の高さがうかがえました。

昼は、食堂で標準食のカレーを食べ、午後からは荒神山に登りました。軽い準備体操をして出発しました。約2 km、また、自然の家が普段活用しているウォークラリーコースの一部とはいえ、急斜面の上り下りがあったり、丸太の階段や岩場があったり、普段舗装された道を歩くのとは違って、日頃なじみのない山道を歩きました。前日に降った雪が少し残りコースが若干ぬかるんでおり多少歩く際に気を遣いましたが、見慣れた風景とは少し違った雪化粧に気分を紛らわせながら歩くことができました。適宜、休憩を取りながら、山の歩き方を学んだり、地図（マップ）と磁石（コンパス）の使い方を学んだりしながら山頂を目指して歩きました。

みなさんそれぞれ息を切らしながらも、マイペースで山頂へ辿り着くと、眼下に琵琶湖が広がり、しばし美しい風景を堪能しました。記念写真を撮った後、下山です。午前の講義の中に、引き返す勇気が必要といった話がありましたが、予定のルートを歩くことができ一安心といったところでした。下山に際しては、歩幅を小さく取りながら、ゆっくりと歩くことに心掛けましたが、それでも滑ったりで気をつけながらゆっくりと安全に進みました。大きなケガもなく2時間かけて荒神山をゆっくり登山しました。参加者からは、「しんどかった」と言う人もあれば、「物足りない」と余裕を見せる人もありましたが、みなさん満足した笑顔で、心地良い汗を流されました。日頃から運動されている方にとっては快適な登山になりました。講師の先生からの教えは、「初心者の山登りで一番大事なことは自らの体力を知ること、あとどれだけなら登れるかを意識しながら楽しむこと」でした。みんなで声を掛け合いながら、山を登る楽しさを味わいました。みなさんからのアンケートには、引き続き講座の実施を期待する意見をたくさんいただき、スタッフも山登りの楽しさを知ってもらえたことを嬉しく思うと同時に、反響の大きさを感じています。

当日の活動状況



